

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

ПРОГРАММА
по физической культуре

**для учащихся специальной медицинской группы
общеобразовательных учреждений**

1 – 11 классы

Казань 2007

Научные редакторы:

Абзалов Р.А. – доктор биологических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы РФ, декан ФФК;

Вахитов И.Х. – доктор биол. наук, профессор, зав. кафедрой МБОФК.

Авторы – составители:

Ванюшин Ю.С. – доктор биол. наук, профессор;

Макарова Л.В. – кандидат мед. наук, доцент;

Зиятдинова А.И. – кандидат биол. наук, доцент;

Абзалов Н.И. – кандидат биол. наук, доцент;

Хурамшин И.Г. – кандидат биол. наук, доцент;

Петрова В.К. – кандидат биол. наук, доцент;

Мартьянов О.П. – доцент кафедры спортивных дисциплин;

Минигалеева А.З. – ст. преподаватель по легкой атлетике, кафедры МБОФК.

Рецензенты:

Ситдиков Ф.Г. – доктор биологических наук, профессор,
Заслуженный деятель науки РФ;

Аухадеев Э.И. – доктор медицинских наук, профессор;

Ярмакеев И.Э. – доктор педагогических наук, профессор;

Рыжов А.В. – учитель высшей категории.

Объяснительная записка

Учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В основу положена программа для средних общеобразовательных учреждений, составленная коллективом профессорско-преподавательского состава Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета и изданная в 2005 году. С учетом особенностей состояния школьников, имеющих различную патологию и их функциональных возможностей в данную программу внесены некоторые отступления и добавления. Учебная программа составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом и выполнение ее является обязательным.

Основной целью учебного предмета «Физическая культура» является создание необходимых условий для достижения базового уровня учащихся по физической культуре, адаптации их к повседневной двигательной деятельности, достижения оптимального уровня их физической подготовленности, готовности к дальнейшему самообразованию в процессе овладения на уроках основными средствами физической культуры. Однако, имеется круг особых задач, связанных с физической подготовкой больных и ослабленных учащихся, который можно обобщенно сформулировать как определенную цель, а сами задачи должны быть рассмотрены как конкретные практические пути реализации цели.

Специальной целью физического воспитания учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие, стойкие отклонения в состоянии здоровья, является содействие восстановлению здоровью и укрепление его.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» в процессе образовательной деятельности по физической культуре решаются обучающие, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи. В зависимости от возраста обучающихся изменяются приоритеты в решении

этих задач. Однако в специальной медицинской группе во всех звеньях школьного образования основной задачей является оздоровительной.

Основными общими задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитие физических качеств, повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- ликвидация нарушений, вызванных заболеванием, постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и обучение простейшим методам самоконтроля;
- формирование правильной осанки, подтянутости, опрятности и навыков в культуре поведения;
- овладение способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды;
- воспитание нравственно-этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость).

КОМПЛЕКТОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ. ОБЩИЕ И ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В связи с тем, что процент учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе в каждом классе небольшой, группы для занятий необходимо формировать из учащихся смежных или нескольких классов с учетом возрастных особенностей и по диагнозам с учетом функциональных нарушений. Лучше объединять в одну группу 1-4 классы, 5-7 классы и 8-11 классы.

По заболеваниям внутри каждой группы необходимо объединять в подгруппы учащихся, имеющих сходные функциональные нарушения в зависимости от заболевания.

В I подгруппу необходимо объединять учащихся с заболеваниями внутренних органов. Это заболевания сердечно-сосудистой системы (ревмокардиты, миокардиодистрофии, врожденные и приобретенные пороки сердца, послеоперационные тонзиллиты, гипертония, гипотония, вегето-сосудистая дистония и др.). Заболевания органов дыхания – бронхиты, пневмонии, астма.

Сюда же относят детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтериты, холециститы), заболевания печени, желчного пузыря, почек, эндокринные заболевания (диабет, ожирение). Такое объединение оправдывает себя тем, что позволяет решать специальные задачи:

- Совершенствование деятельности частоты сердечных сокращений, дыхательного аппарата и тренировка этих систем организма.
- Повышение приспособляемости организма к умеренным физическим нагрузкам как на уроках и в повседневной жизни учащихся.
- Улучшение крово и лимфообращения в органах, способствующее повышению их питания и метаболизма.
- Укрепление мышц грудной клетки и брюшного пресса.

Во II подгруппу должны быть объединены учащиеся с заболеваниями и травмами центральной и периферической нервной системы (гиперкинезы – излишние движения, тики, параличи, парезы, травмы черепа, невриты с нарушением двигательной функции, миопатии и т.д.), а также дети с деформациями опорно-двигательного аппарата (искривления позвоночника, деформации верхних и нижних конечностей – врожденные или посттравматические, грудной клетки, стоп). Сюда же относят детей с эпилепсией. Но это вопрос особый. Бывает так, что болезнь, а она выражается в судорожных припадках с потерей сознания, побледнением, а потом и посинением, слюнотечением, проявляет себя очень редко, а основное время – это совершенно здоровые и вполне трудоспособные и даже физически развитые люди. Преподаватель физкультуры всегда должен знать и быть особо внимательным к ребенку, страдающему этим недугом. Обычно эти дети бывают выше по интеллектуальному уровню, чем их сверстники, а иногда – наоборот, но почти всегда это замкнутые, необщительные учащиеся, плохо вступающие в контакт и к ним нужно найти подход и завоевать расположение, доверие. Детям с эпилепсией рекомендуются: утренняя гимнастика, прогулки пешком и на лыжах в присутствии взрослых, гимнастические упражнения без предметов и с предметами (исключая палки), теннис, крокет. Исключаются упражнения на снарядах, плавание, акробатические упражнения, участие в соревнованиях.

Довольно большую группу учащихся в школе составляют дети, страдающие глазной патологией и, в частности, близорукостью.

Близорукость (миопия) – один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, подверженные этому заболеванию, плохо видят отдаленные предметы. Близорукость чаще всего развивается в школьные годы.

По данным разных авторов, случаи проявления близорукости у школьников колеблются в пределах от 2,3 до 16,2%. В настоящее время установлено, что близорукость чаще всего возникает у лиц с отклонениями в

общем состоянии здоровья. Отмечается связь близорукости с такими заболеваниями, как ревматизм, рахит, хронический тонзиллит, тяжелые инфекционные заболевания. Замечено, что у близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречается изменение опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Это связано с неправильной позой при чтении, письме, а также с быстрым утомлением мышц шеи и спины.

Распределение школьников в группы по состоянию органов зрения предлагается такое: учащиеся с миопией до 3-х диоптрий могут заниматься в основной группе, если у них при этом отсутствуют хронические воспалительные и дегенеративные заболевания глаз. В подготовительную группу зачисляются школьники с миопией от 3-х до 6-ти диоптрий. Учащихся же с миопией более 6-ти диоптрий, а также с хроническими воспалительными и дегенеративными заболеваниями глаз относят к специальной медицинской группе.

На уроках II подгруппы решаются следующие задачи:

- Улучшение функционального состояния скелетной мускулатуры. Укрепление или расслабление мышц с учетом их измененного тонуса.
- Устранение атрофии отдельных групп мышц.
- Восстановление двигательной функции в суставах.
- Устранение имеющихся деформаций, если это возможно, коррекция их.
- Воспитание правильной осанки, походки, положения тела как в покое, так и в движении.

Такое объединение учащихся на две подгруппы дает возможность с большим эффектом для укрепления их здоровья и тренировки систем организма на занятиях подбирать физические упражнения, исходные положения, гимнастические снаряды и предметы, дозировку, ритм и т.п.

В программе учебный материал группируется для двух классов (I-II, III-IV и т.д.). Она состоит из двух разделов: теоретического и практического. В отличие от программы для основной группы учащихся в ней отсутствует

контрольно-диагностический отдел, так как школьники с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, освобождаются от сдачи нормативных тестовых заданий.

Освоение теоретического раздела программы может проводиться как на специальных теоретических уроках в обычной классной комнате, так и на практических занятиях, попутно с изучением разнообразных физических упражнений. Учитель при этом должен объяснять учащимся воздействие на организм упражнения. Он должен убедить ученика более внимательно относиться к своему телу, здоровью, к гигиене физических упражнений. Учащиеся должны понимать социальную и биологическую сущность занятий физическими упражнениями.

Смысл теоретических уроков сводится к тому, чтобы создать у учащихся не только целостное представление о физической культуре как о социальном явлении, виде общей культуры общества, но и как о личной серьезной проблеме, о мотивации быть здоровым.

Практический раздел программы

На занятиях со специальной медицинской группой целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятия по физическому воспитанию. Однако в его организации и методике проведения имеется особенность: занятие состоит не из трех, а из 4-х частей.

Вводная часть (3-4 минуты) включает построение, подсчет пульса сидя и дыхательные упражнения.

Подготовительная часть (10-15 минут). Ее отводят для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторяют вначале 4-5 раз, а в дальнейшем 6-8 раз. В качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение не менее половины мускулатуры. Одно из первых упражнений подготовительной части – потягивание, которое облегчает выполнение

последующих физических нагрузок, улучшая приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы к условиям мышечной деятельности. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обращать на глубокое и равномерное дыхание. Не рекомендуется выполнение упражнений, требующих больших мышечных усилий и затрудняющих дыхание. Движение целесообразно перемежать дыхательными упражнениями в таком сочетании: одно дыхательное и два обычных упражнения в первые два месяца занятий (1 : 2), затем в следующие два месяца 1 : 3, и на пятом-шестом месяце 1 : 4.

При помощи общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия удастся обеспечить поочередное (по принципу «рассеивания» нагрузки) включение всех крупных мышечных групп в деятельность. При этом нагрузка должна возрастать без резких подъемов.

Дыхательные упражнения, применяемые после наиболее утомительных физических нагрузок, позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

Основная часть занятия (15-20 минут) отводится для обучения и тренировки. В ней осваивают новые физические упражнения и двигательные навыки, развивают двигательные качества, решают основные задачи физического воспитания на каждом конкретном этапе занятий.

Физиологическая кривая занятия должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Для этого учебный материал в ней распределяют таким образом, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило в этой части занятия проводят обучение одному новому упражнению. На каждом занятии также повторяют несколько упражнений, усвоенных на предыдущих занятиях.

Очень важно избегать утомления, вызванного повторением однообразных движений, равно как и наслаивания утомления от последующих упражнений на ранее развившееся. С этой целью необходимо,

как и в подготовительной части занятия, «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы, а при обучении определенному двигательному навыку, когда принцип «рассеивания» невозможно осуществить, не нарушая процесс освоения упражнения, целесообразно применить двигательные переключения в виде кратковременных (8-15 с) интенсивных движений, выполняемых неустоленными мышцами.

Смешанный характер построения урока, т.е. когда на одном и том же уроке применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, игр, дает возможность предохранять ослабленный организм от чрезмерных нагрузок, позволяет постепенно тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны иметь и тренирующий эффект. Щадящий подход должен заключаться не столько в снижении плотности урока, сколько в снижении дозировки, т.е. упражнения даются часто, но мелкими дозами с частым кратковременным отдыхом – «микродозы». Если применяется метод микродоз, то можно не бояться и прыжковых упражнений со скакалками. Особенно ценное значение имеют упражнения в висах. Они способствуют росту трубчатых костей. Показаны также упражнения на координацию движений кисти – упражнения с флажками, лентами, булавами. Все упражнения, связанные с преодолением веса выше собственного (подтягивание, лазание по канату), проводить запрещается. Все движения должны выполняться спокойно, без лишнего напряжения. Движения, которые выполняются быстро, рывками или с большими усилиями, вызывают резкое увеличение нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. При этом может ухудшиться общее самочувствие, появиться усталость, головокружение. Поэтому принцип более последовательного втягивания организма в нагрузку нужно соблюдать особенно тщательно.

Основная часть помимо тех задач, которые стоят перед обычным уроком физической культуры, должна носить лечебный характер.

В приложении даются комплексы специальных упражнений, выполняемых по группам (эти же упражнения задаются на дом как дополнительные к утренней гимнастике и другим формам занятий).

Для лучшей организации этой части урока школьники делятся на 3-4 группы, каждая из которых занимается в постоянно отведенном месте спортивного зала. Комплексы упражнений желательно изобразить на плакатах (для этого привлекаются родители или члены художественного кружка).

Во всех возрастных группах на первых (3-4) уроках вне зависимости от характера заболевания рекомендуется изучить комплекс I. Затем школьники с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы (в отведенное для индивидуальных занятий время) выполняют упражнения комплекса самостоятельно, а остальные учащиеся под руководством учителя разучивают комплекс 2. После его освоения группа детей с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта и печени занимается самостоятельно, выполняя упражнения этого комплекса и т.д.).

В дальнейшем на каждом уроке в конце основной части 7-10 мин. отводится для выполнения рекомендованных индивидуальных комплексов упражнений. Эти же упражнения рекомендуются учащимся для выполнения дома (2-3 раза в день). Желательно ознакомить с этими комплексами и родителей.

Заключительная часть занятия (длительность 5 минут) включает упражнения на расслабление и дыхательные. Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма учащихся, вызванных физическими нагрузками основной части. С этой целью рекомендуют включать в заключительную часть занятия упражнения для тех мышечных групп, которые не участвовали в движениях, использовавшихся учащимися. Но интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых

утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем упражнений основной части занятия.

Уроки, проводимые с учащимися специальной медицинской группы, должны быть эмоциональными и эстетически оформленными, чтобы дети могли забыть о своих недугах, почувствовать ощущение «мышечной радости». Опрятная спортивная форма, доброжелательность и внимание учителя – все это положительно скажется на настроении занимающихся. Специально подобранная музыка, звучащая во время выполнения физических упражнений, также создает положительный эмоциональный настрой у учащихся, а кроме того, стимулирует физиологические процессы в организме.

В соответствии со структурой урока в подготовительной части желательно использовать бодрые и жизнерадостные мелодии (музыку вработывания), в основной – мелодии, к которым занимающиеся приспособляются ритм своих движений и, наконец, в заключительной части урока – успокаивающую, мелодичную музыку, сочетающуюся с выполнением дыхательных упражнений.

Крайне важно создать заинтересованность у учащихся специальной медицинской группы в занятиях, пробудить в них увлеченность. Она может возникнуть только в результате творческого отношения преподавателя к своему делу и умения почувствовать каждому учащемуся личную заинтересованность преподавателя в успехах учащегося.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На основании заключения врача и после комплектования учебных групп для занятий физической культурой издается ПРИКАЗ директора школы.

Прежде чем начинать занятия в специальной медицинской группе, преподаватель обязан познакомиться с результатами врачебного обследования учащихся. Наиболее важно для преподавателя заключение врача, в котором указываются основной диагноз и стадия болезни, сопутствующие заболевания, особенности физического развития и оценка функционального состояния организма. Если врач на основании обследования находит какие-либо упражнения противопоказанными на определенный период занимающегося, это должно быть отмечено в его заключении.

Учебные занятия, или УРОКИ по физическому воспитанию с учащимися специальной медицинской группы должны проводиться систематически не менее 2-х раз в неделю по 45 минут или 3-х раз в неделю, если по 30 минут с равномерными интервалами между ними.

Особенности программы:

- 1) ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость;
- 2) уменьшены дистанции в ходьбе и беге;
- 3) дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться систематически на протяжении всего курса обучения;
- 4) расширен материал упражнений на воспитание правильной осанки и укрепление мышц спины и живота;
- 5) полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения.

При выполнении физических упражнений надо научить детей дышать через нос, ровно и глубоко, сочетая вдох и выдох с движениями. Проходя

через носовые ходы, воздух согревается, очищается. Кроме того, носовое дыхание влияет даже на электрическую активность скелетной мускулатуры.

Особого внимания требуют занятия на лыжах. При ходьбе на лыжах дыхание через рот может привести к обострению имеющихся заболеваний верхних дыхательных путей и носоглотки. Воспитанию правильного дыхания при ходьбе на лыжах предшествует кропотливая работа по воспитанию правильных навыков рационального дыхания.

Определенное значение имеет глубина выдоха, так как сокращение периода и глубины выдоха отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности. Укорочение выдоха во время выполнения упражнения ведет к увеличению среднего объема воздуха в легких, это неблагоприятно сказывается на газообмене, так как ухудшается альвеолярная вентиляция.

Уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при наличии возможности – на открытом воздухе.

Рекомендуются различные прыжки (кроме прыжков, связанных со значительным одномоментным напряжением). Опыт показывает, что при правильной дозировке и умелой методике прыжки не вызывают (в объеме данной программы) отрицательных реакций. Их надо совмещать с умеренной ходьбой и заканчивать успокаивающими и дыхательными упражнениями.

Занятия в специальных медицинских группах условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма к выполнению физических нагрузок, воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, освоение быстрого навыка правильного подсчета пульса, обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительном периоде рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения, способствующие формированию правильной

осанки, упражнения в равновесии, элементы баскетбола (передача, остановки, бросок в кольцо с места), подвижные игры малой интенсивности.

В этот период на уроках особое внимание должно уделяться обучению правильного сочетания дыхания с движениями в медленном темпе.

Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное дыхание. Поэтому на первых уроках необходимо обучать детей правильно дышать сначала в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Для овладения смешанным дыханием используется такой методический прием: правая рука кладется на живот, левая – на грудь, правая рука контролирует опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая – расширение грудной клетки в грудном отделе.

В течение I четверти учитель должен изучать индивидуальные качества каждого школьника, его физическую подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку на уроках физкультуры.

Длительность основного периода обучения специальной медицинской группы зависит от приспособляемости организма учащихся переносить нагрузку, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Задачи этого периода: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для школьников специальной медицинской группы, повышение общей тренированности и функциональной способности организма переносить физические нагрузки. Полезны физические упражнения с предметами (палки, мячи, обручи), т.к. они более интересны и эмоциональны.

Степень нагрузки строго контролируют и регулируют. В начальном периоде занятий используют упражнения малой интенсивности, увеличивающие частоту сердечных сокращений на 25-30% от исходного уровня. Впоследствии включают нагрузки средней интенсивности,

повышающие частоту сердечных сокращений на 40-45%, а также упражнения большой интенсивности, повышающие частоту сердечных сокращений на 70-80%. Субмаксимальные и максимальные нагрузки с учащимися специальной медицинской группы не применяются!

Итоговая оценка по физической культуре учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе выставляется в виде «зачтено» и «не зачтено».

Решение о форме одежды учащихся при прохождении практического раздела программы принимает школьный коллектив физической культуры с учетом рекомендаций учителя физической культуры и медицинских работников школы.

ПРОГРАММА

для учащихся специальной медицинской группы

I – II КЛАССЫ

I. Теоретический раздел

Что такое физическая культура? Правила поведения учащихся на уроках физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур для здоровья.

II. Практический раздел

Гимнастические упражнения

Построения и перестроения

1. Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному.
2. Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне.
3. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
4. Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.
5. Размыкание на вытянутые руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
6. Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком.
7. Построение в круг из колонны по одному.
8. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй».
9. Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды).
10. Размыкание и смыкание приставными шагами.
11. Перестроение из колонны по одному в колонну по три-четыре с построением отделений на заранее установленные места.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

1. Основная стойка: стойка – ноги на ширине плеч.
2. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову.
3. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.
4. Поднимание согнутой ноги вперед. Движение прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад.
5. Движение головы: наклоны вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.
6. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях.
7. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево.
8. Сгибание и разгибание рук.
9. Поднимание и опускание плеч. Движение плечами вперед и назад. Движения кистей (в различных направлениях).
10. Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя.
11. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.
12. Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):
 - а) поднимание головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднятие головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику);

в) поднятие головы и туловища, руки на пояс.

13. Упражнение в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы; движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч, булава и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

15. Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 90°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки ноги врозь и вместе (после 4-8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения

1. Вдох через нос и выдох через рот.
2. Вдох и выдох через нос.
3. Грудной и брюшной типы дыхания (в положении стоя, руки на пояс).
4. Смешанный тип дыхания (грудобрюшной или полный) в положении стоя и лежа.
5. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх.
6. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях.

7. Дыхание во время наклона туловища вперед.

8. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага – вдох и на 3 – выдох, на 4 шага – вдох и на 4 – выдох, на 2 шага – вдох и на 2 – выдох, то же, но вдох короче, выдох продолжительнее, например: на 3 шага – вдох, на 4 – выдох или на 2 шага – вдох и на 3 шага – выдох и т.д.

9. Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

10. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и т.п.

Упражнения с большими мячами (резиновыми или волейбольными)

1. Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзадистоящему).

2. Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов.

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.

4. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе, после передачи мяча руки на пояс, лопатки соединить, голову и плечи приподнять.

5. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево.

6. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах.

7. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками.

3. Броски мяча в стену (высота 1-2-3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками.

4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши, присесть и выпрямиться, сделать поворот кругом и т.д. То же, но при ударе мяча о пол.

Упражнения на осанку

1. Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и т.д.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны влево и вправо, не теряя касания со стеной.

2. Упражнения с удержанием груза на голове (кубики, подушечки, наполненные желудями, крупнозернистым песком и др., предметы весом 150-200 г): подняться на носках и медленно опускаться на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее, пройти по гимнастической скамейке; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

3. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад; то же другой ногой; стоя на носке одной ноги, другую согнуть, подтянуть к себе; то же другой ногой.

Ходьба по скамейке с различными положениями рук.

Ходьба по бревну, скамейке на высоте 30-50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом.

Повороты кругом на рейке скамейки и на бревне. Вхождение на бревно (высота 40-60 см) по наклонно установленной скамейке, ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку, натянутую над бревном на высоте 15-20 см, соскок с опорой руками; то же со схождением по наклонной скамейке.

Ходьба и бег

1. Ходьба широким, свободным шагом с сохранением правильной осанки.
2. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).
3. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с различными положениями рук.
4. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителем, с хлопками в ладоши, с коллективным подсчетом.
5. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см.
6. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м).
7. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием через большие мячи или через другие предметы.
8. Свободная, непринужденная пробежка (15-20 с).
9. Чередование бега с ходьбой (15 с бега и 1 мин ходьбы или 20 с бега и 1 мин ходьбы).

Упражнения в лазании и перелезании

1. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°.
2. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.
3. Подлезание под препятствием (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т.д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.

4. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку).

5. Лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

6. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки

1. Прыжки на месте с мягким приземлением.

2. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная).

3. Прыжки с высоты 30-40 см. Соскок с гимнастической скамейки с мягким приземлением.

4. Прыжки в длину с небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2-3 прыжка в одном занятии).

Упражнения в метании

1. Метания малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1x1 м), расположенный на высоте 2 м, с постепенным увеличением расстояния от 2 до 6 м для мальчиков и до 4 м для девочек.

2. То же, стоя боком по направлению метания.

3. Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5–2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Упражнения в равновесии

Переходы из высокого положения в более низкое и наоборот (на полу), из основной стойки в присед, в стойку на колене, в упор лежа и т.п. и наоборот (на гимнастической скамейке), в положение лежа и наоборот (на полу, на гимнастической скамейке), повороты на одной и обеих ногах, повороты прыжком; ходьба с остановками, поворотами, наклонами, ходьба обычным шагом на носках, перекатом с пятки на носок, приставными,

скрестными шагами, высоко поднимая бедро согнутой ноги, с остановками, наклонами (на полу, на гимнастической скамейке).

Подвижные игры

«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя во бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Угадай, кто?», «Что изменилось?», простейшие игры-эстафеты.*

Лыжная подготовка

1. Беседа на тему «Одежда и обувь для занятий на лыжах».
2. Практическое ознакомление с прикреплением лыж к обуви.
3. Построение в колонну по одному с лыжами в руках.
4. Передвижение на лыжах друг за другом по лыжне.
5. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
6. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, проложенной под небольшой уклон, с движением рук, как при ходьбе с палками.

*Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

III – IV КЛАССЫ

I. Теоретический раздел

Влияние физических упражнений и подвижных игр на организм. Режим дня. Гигиена сна, питания. Значение естественных физических факторов – солнца, воздуха и воды для здоровья.

Гимнастические строевые упражнения

1. Равнение в шеренге направо. Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт
2. Повороты на месте направо и налево.
3. Поворот кругом по разделениям.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом налево.
5. Размыкание в колоннах по три и по четыре на вытянутые руки в движении.
6. Ходьба противходом и по диагонали зала «змейкой» и «зигзагом».

II. Практический раздел

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

1. Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Несложные асимметричные движения руками.
2. Сгибание и разгибание рук в упор стоя (кисти на уровне плеч).
3. Опускание на одно колено: с шага назад, с шага вперед. Сесть, скрестив ноги, встать с опорой и без опоры руками. Переход из упора присев в упор присев на одной ноге, другую в сторону на носок. Переступание

ногами через сцепленные пальцы рук с последующим выпрямлением туловища.

4. Выпады вперед, в стороны.

5. Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны вправо, влево. Наклоны назад, руки в стороны, к плечам.

6. Упражнения в положении лежа на животе (руки под подбородком): поднимание головы и туловища – руки в стороны, сжимая и разжимая пальцы, то же, но руки вперед с хлопками в ладоши, поднимание головы и туловища, руки в стороны или вперед, выдержка 10-15 счетов; с движениями вытянутых рук вперед, в стороны, назад; с плавательными движениями рук (брасс).

7. Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание согнутых ног, выпрямление их и опускание; имитация движений ногами при плавании способом кроль, махом рук – сесть, ноги скрестно.

8. Потягивание в положении сидя, скрестив ноги, руки к плечам – выпрямить руки вверх. То же, дотянуться до веревочки, протянутой над головой; сидя на полу у гимнастической стенки, вплотную к ней, потянуться вверх до касания пальцами рук рейки стенки.

9. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на пятках и наружных сторонах стоп с поджатыми пальцами, перекаты с пяток на наружные стороны стоп и обратно, захватив пальцами ног мелкие предметы.

Дыхательные упражнения (см. приложение)

Упражнения с большими мячами / волейбольными /

1. Передача мяча друг другу в шеренге или по кругу (вправо, влево, в колонне – справа, слева, над головой, между ногами в положении «нагнувшись»).

2. Высокое подбрасывание мяча и ловля. То же с поворотом кругом.

3. Броски мяча друг другу (в парах): двумя руками снизу, от груди, двумя руками от правого или левого плеча; двумя руками из-за головы.

Упражнения с малыми мячами

1. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. То же, но с поворотом кругом перед ловлей.
2. Бросок мяча в стену одной рукой и ловля одной рукой.
3. Бросок мяча в стену повыше и ловля его после отскока: двумя руками, одной рукой, после поворота кругом.
4. Перебрасывание мячей в парах знакомыми способами, увеличивая расстояние между шеренгами до 4 – 5 м.
5. Бросок мяча под поднятой ногой и ловля его. Бросок мяча под вытянутой вперед рукой и ловля его.
6. Бросок мяча правой (левой) рукой о пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево (вправо).
7. Бросок мяча вверх и ловля его во время ходьбы. То же, с ударом мяча о пол.

Упражнения с палками

1. Горизонтальные положения палки: на грудь, перед грудью, на голову, вверх, за голову, на лопатки.
2. Лежа на животе – палка горизонтально вверх и за голову.
3. Сесть из положения лежа на спине – палка горизонтально над головой.
4. Простейшие сочетания движений палкой с движениями ног.
5. Перешагивание через палку вперед, то же назад.
6. Наклоны туловища вперед, палку горизонтально за голову.

Упражнения на осанку

1. Упражнения с удержанием груза (вес 150-200 г) на голове: повороты кругом; приседание, лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке; стоя на рейке гимнастической стенки и взявшись за рейку руками на уровне груди,

повернуться на 360°, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке с поворотом на 360°; передвижение по наклонной плоскости (скамейке, доске и др.).

2. Упражнения в равновесии: стойка на носке одной ноги, носок другой ноги захватывается пальцами разноименной руки (спереди и сзади); стойка на носках по одной линии (одна нога впереди другой), руки на пояс, вверх, в стороны; стойка на одной ноге на набивном мяче, руки свободно балансируют; упор стоя на одном колене, разноименная рука вверх, другая нога назад, прогнуться.

3. Стоя на полу, одна нога впереди (ноги на одной линии) – подъем на носки с различными движениями рук. То же, с поворотом туловища.

4. Подняться на носки с закрытыми глазами.

5. Из стойки носки вместе, прыжок с поворотом налево (направо) на 90°, 180° – после приземления удержаться в исходном положении (сохраняя хорошую осанку).

6. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же, но в стойке продольно.

7. Ходьба с приставными шагами (боком) по бревну.

8. Ходьба по бревну (высота 50 – 70 см) с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через веревочку и т.д.

9. Сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнениями в равновесии (на основе пройденного ранее материала).

Смешанные висы

1. Смешанные висы: вис стоя, вис лежа (спереди, боком, сзади), висы присев.

2. Движения рук и ног в смешанном вися (стоя, лежа, сидя): с отпуском правой, левой руки; с отведением ноги в сторону, назад.

3. Переходы из одного смешанного вися в другой. Пример: из вися присев, переступая вперед, перейти в вис лежа спереди.

4. Вис лежа на спине (на гимнастической скамейке, укрепленной на гимнастической стенке наклонно под углом 15 - 40°) – тыльное и подошвенное сгибание стоп; попеременное и одновременное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; поднятие прямых ног попеременно и одновременно.

Ходьба и бег

1. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
2. Свободный, непринужденный бег до 40 м (основное внимание на прямолинейность бега, достаточное поднятие плеч и согнутых рук).
3. Умеренный бег в чередовании с ходьбой (бег 15 с и ходьба 30 с – 2 раза или бег 20 с и ходьба 40 с – 2 раза).

Прыжки

1. Прыжки с высоты 40 – 60 см с правильным (мягким) приземлением.
2. Прыжки на мягкие препятствия (несколько сложенных друг на друга гимнастических матов высотой 70 – 80 см); прыжки толчком двух ног в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок.
3. Прыжки через короткую скакалку на месте: на двух ногах с промежуточным прыжком; поочередно с одной ноги на другую с промежуточным прыжком. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед (после 6 – 8 прыжков ходьба на месте).
4. Прыжки в длину с разбега: напрыгивание на широкие препятствия (высота 30 – 40 см, ширина 1,5 – 2 м); прыжки на точность приземления в полосы шириной 40 см (первая полоса на расстоянии 80 см, вторая – 110 см, третья 150 см от «зоны отталкивания»).

Метания

1. Метание малого мяча с места по вертикальной цели на высоте 2 – 2,5 м с расстояния до 10 м (мальчики) и до 8 м (девочки), цель – круглая мишень диаметром 80 см с тремя концентрическими кругами, диаметр первого круга 40 см, второго – 60 см, третьего – 80 см.
2. Метание малого мяча и других легких предметов через высоко (3 м и выше) расположенные препятствия (веревки, баскетбольный щит).
3. Метание малого мяча в стену на дальность отскока.
4. Метание малого мяча и других легких предметов с колена.
5. Метание малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».

Подвижные игры

«Товарищ командир», «Попади в мяч», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щуки», «День и ночь», «Подвижная цель», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Защита укрепления» (продолжительность игры 5 – 7 мин).

Лыжная подготовка

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом без лыжных палок и с ними.
2. Попеременный двухшажный ход (основное внимание уделить на согласованность движений рук и ног).

V – VI КЛАССЫ

I. Теоретический раздел

Сведения по гигиене физических упражнений: гигиена выполнения домашних заданий по физической культуре, гигиена сна и питания; гигиена мероприятий в режиме учебного дня; значение правильного использования естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания; правила купания: температура воды при первом купании; продолжительность пребывания в воде; активные движения во время купания как основа профилактики переохлаждения; обтирания, обливания и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

II. Практический раздел

Гимнастические упражнения

Строевые

1. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, интервале, дистанции, о направляющих и замыкающих.
2. Понятие о предварительной и исполнительной командах.
3. Перестроение из одной шеренги в две.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
5. Изменение скорости движения («Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Короче шаг!»).
6. Поворот в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения

а) упражнения без предметов

1. Переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног.

2. Полуприседы и приседы с различными положениями рук (вперед, на пояс, за голову).

3. Круговые вращения туловища (руки на поясе).

4. Упражнения в вытяжении: руки на голове, пальцы «в замок» - руки вверх – подтянуться; стоя у гимнастической стенки вплотную, поднять руки вверх до касания пальцами предельно высокой рейки; лежа на животе, руки под подбородком, поднимая голову и туловище, руки вверх (держать с постепенным увеличением от 8 до 20 счетов), повторить 4-6 раз; лежа на животе, поднимание левой, правой ноги (при этом таз не поворачивать и не отделять от пола); поднимание обеих ног (держать с постепенным увеличением от 3 до 10 счетов).

5. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Из положения лежа на спине – сесть, руки вперед, в стороны, за голову и т.д.

6. Выпады: вперед с наклоном туловища вперед, вправо (влево) с наклоном вперед и в сторону, назад с наклоном вперед.

7. Пружинистое приседание на одной ноге в положении выпада.

б) упражнения с набивным мячом (вес 1 кг)

1. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, двумя руками снизу.

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. То же, с поворотом кругом.

3. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.

4. Перекатывание набивного мяча друг другу руками в положении лежа, после передачи мяча руки вверх, поднять голову, плечи и туловище, держать до возвращения мяча.

5. Перекатывание набивного мяча друг другу руками в положении лежа, после передачи мяча руки вверх, поднять голову, плечи и туловище, держать до возвращения мяча.

6. Броски набивного мяча друг другу от правого и левого плеча.

в) упражнения с палкой

1. Выполнение команд «Смирно!» и «Вольно!» с палкой. Положение палки при ходьбе.

2. Переводы палки из вертикального положения в горизонтальное и обратно. Примеры: палка горизонтально перед грудью – палка вертикально к плечу, палка вертикально перед грудью – палка горизонтально вверх.

3. Совмещение движений палки с движением туловища и ног.

4. Примеры: основная стойка, палка вверх – присесть, палку горизонтально за голову, круговое движение туловищем, палка горизонтально вверх.

5. Лежа на животе, руки (с палкой) под подбородком, палку горизонтально над головой - палку горизонтально за голову (на лопатки) – исходное положение.

г) упражнения на гимнастической стенке

1. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса.

2. Наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку левой (правой) рукой.

3. Наклоны туловища назад, держась на уровне нижегрудных позвонков; стоя спиной к стенке на расстоянии 20-30 см от нее и держась за рейку руками на уровне головы, плеч, «напряженное выгибание».

4. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте пояса, груди.

5. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась за рейку обеими руками.

6. Взмахи ногой (вперед, назад, в сторону), стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь на рейку на высоте пояса.

д) упражнения на гимнастической скамейке

1. Сидя на скамейке верхом, движения руками: к плечам – вверх, за голову – вверх.
2. Сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног.
3. Поочередные наклоны к правой и левой ноге в положении сидя на скамейке верхом и стоя к ноге, поставленной на скамейку.
4. Сидя продольно, ноги прямые, руки в упоре на скамейке, движения ногами, как при плавании способом «кроль».

е) танцевальные упражнения

Танцевальные позиции ног – 4-я, 6-я. Выдвижение ноги из 4-й и 6-й позиций вперед на носок. Прыжки на месте из разных позиций. Шаг польки. Танец «Школьная полька». Маховые движения прямой ногой из основных позиций вперед, в сторону, назад. Движения народного танца «Веревочка» с переступанием, татарский танец.

ж) упражнения в равновесии (бум, бревно высотой 60 – 80 см)

1. Равновесие на левой, на правой ноге: руки в стороны, на пояс, вверх. То же, из упора присев.
2. Равновесие на одной ноге, другая согнута вперед (назад).
3. Переменные шаги вперед.
4. Повороты в стойке на 90 и 180°.
5. Приставные шаги в сторону.
6. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.
7. Расхождение вдвоем при встрече на бревне, буме: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.
8. Мах ногой вперед (повыше) и хлопок под ней.
9. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Опускание в сед на бедре и соскок, опираясь руками о бревно.

з) смешанные, простые висы и упоры (бум, перекладина, гимнастическая лестница, брусья и др. снаряды).

1. Висы смешанные (на снарядах разной высоты).
2. Висы простые. В висе поочередное и одновременное сгибание и поднимание ног.
3. Соскоки из простых висов.
4. Упоры присев на одной ноге с хватом одной рукой за верхнюю жердь. Переход в сед.
5. Седы продольно и поперек. Переходы из одного седа в другой.

Ходьба и бег

Чередование бега с ходьбой (15 – 20 с бега+30 с ходьбы, повторить 3 раза).

Прыжки

1. Опорные прыжки на препятствие с разбега толчком двух ног: упор стоя на коленях, соскок, упор стоя на коленях – упор присев – соскок не выпрямляясь.
2. Прыжок ноги врозь через козла высотой 105 см (мальчики).
3. Прыжки в длину с укороченного разбега (способ «согнув ноги»).
4. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с трех шагов разбега.

Упражнения в метании

1. Метание малого мяча с расстояния 4-6 м в стену или мишень, расположенную на высоте 3 м, на дальность отскока.
2. Метание малого мяча на дальность (с места и с шага).
3. Толкание набивного мяча (вес 1 кг) с места из положения стоя боком по направлению толкания.

Подвижные игры и приемы игры в баскетбол

1. «Пятнашки маршем», эстафеты с элементами равновесия, «Охрана перебежек», «Ловкая подача», эстафеты с ускоренным шагом (потом бегом), «Сильные и ловкие», «Пасовка волейболистов».

2. Приемы игры в баскетбол: передача мяча двумя руками от груди после ведения и после остановки и одной рукой от плеча; повороты на месте вперед и назад; броски мяча в корзину одной и двумя руками.

3. Игры «Мяч капитану», «Перестрелка».

Лыжная подготовка

1. Основные сведения об одежде и обуви лыжника, о предупреждении потертостей и обморожений (беседа).

2. Попеременный двухшажный ход (основное внимание уделить на согласованность движений), одновременный бесшажный ход под уклон.

3. Передвижение по слабопересеченной местности на дистанции до 1,5 км для мальчиков и до 1 км для девочек.

VII – VIII КЛАССЫ

I. Теоретический раздел

Сведения по гигиене физических упражнений: закаливание воздухом и солнцем; правила приема воздушных и солнечных ванн; приемы самоконтроля, наблюдение за общим самочувствием, сном, аппетитом, работоспособностью и утомляемостью, контроль за весом, жизненной емкостью легких, частотой дыхания, пульсом. Влияние физических упражнений на развитие и здоровье школьников; влияние основных видов физических упражнений на рост и развитие организма, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат, обмен веществ; влияние физических упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости; значение правильного использования физических упражнений для гармонического физического развития; особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Беседа на тему «Физические упражнения и закаливание – основа предупреждения различных заболеваний».

II. Практический раздел

Гимнастические упражнения

Строевые

1. Переход с шага на месте на ходьбу.
2. Повороты кругом в движении.
3. Походный строй в колонне по одному и в колонне по два.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

1. Соединение пройденных движений в комбинации вольных упражнений на 4-8 тактов.

2. Подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

3. Лежа на животе, руки вверх, передача теннисного мяча (эстафета палочки, булавы, гантели весом 500 г для девочек и 1 кг для мальчиков) справа налево и наоборот (из рук в руки) до конца шеренги. Все занимающиеся делают паузу в положении руки вверх до окончания передачи.

4. В положении лежа на животе движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль.

Упражнения с набивными мячами (вес 1 – 2 кг)

1. Броски правой, левой рукой через голову в лицевой плоскости.
2. Толкание мяча правой, левой рукой от плеча на дальность.
3. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым ступнями в положении лежа на спине.
4. То же, в положении сидя.

Упражнения на гимнастической стенке

1. Пружинистые движения в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.
2. Стоя боком к стенке, приседание на одной ноге, с подниманием другой вперед, держаться рукой за рейку.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. Лежа на скамейке на бедрах (ноги удерживаются партнером), руки на пояс, за голову, вверх – прогибание и поднимание туловища.
2. Круговые движения ногами в упоре, на скамейке.
3. Поднимание скамейки группой мальчиков в 8 человек: из положения стоя боком к скамейке, опускание ее с противоположной стороны.
4. В упоре лежа, руки на скамейке – отжаться 2 – 6 раз (мальчики).

Танцевальные упражнения

Прыжками смена позиций. Вальсовая дорожка с продвижением вперед. Шаг вальса на месте (небольшой шаг правой ногой с носка вправо), подтягивание левой ноги к голеностопу правой, поставить сзади нее, переступить на месте правой. Движения вальса с поворотом назад. Танец «Школьный вальс».

Поднимание согнутой ноги и разгибание ее вперед и в сторону из 1-й и 3-й позиций. Поднимание на носки из разных позиций. Пробежка в сторону. Тройной прыжок. Танец «Полька-минутка».

Равновесие (бум, бревно высотой 80-100 см)

1. Ходьба в соединении с махом ногой вперед, назад.
2. Ходьба с полуприседанием на одной ноге.
3. Опуститься в упор присев: ноги вместе; одна нога впереди другой; на одной ноге.
4. Повороты вправо, влево на 360°.
5. Ходьба по наклонному снаряду вверх и вниз с переноской предметов (1 – 2 набивных мяча).
6. Равновесие на одной ноге, другая назад («Ласточка») с различными положениями рук.

Висы и упоры

(перекладина, брусья, горизонтальные шесты и канаты и т.д.)

1. Подтягивание толчком ног из виса стоя (для мальчиков).
2. Переходы из одного смешанного упора в другой (на брусьях разной высоты).
3. Висы завесом (на низкой перекладине) и перехода в висы согнувшись (для мальчиков). Угол в виси.
4. Размахивание изгибами в виси.

5. Соскоки: махом вперед и назад из виса; махом назад из упора; из седа на одном бедре.

Ходьба и бег

1. Ускоренная ходьба в сочетании с медленной на дистанции 300, 400, 500 м.
2. Медленный бег в чередовании с ходьбой (30 с бега + 150 м ходьбы, повторить 2 раза).

Прыжки

1. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.
2. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8 – 10 шагов разбега.

Упражнение в метании

1. Метание малого мяча с разбега в коридор шириной до 10 м.
2. Метание гранаты весом 250 – 500 г способом «из-за спины через плечо» с пяти шагов разбега (мальчики), с трех шагов разбега (девочки).
3. Толкание набивного мяча с места (для мальчиков – 3 кг, для девочек – 2 кг).

Лыжная подготовка

1. Уход за лыжами. Гигиенические требования к занятиям по лыжной подготовке.
2. Попеременный двухшажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход (отработка ритма в медленном темпе).
4. Передвижение на лыжах по среднeperесеченной местности на расстоянии до 2 км для девочек и до 3 км для мальчиков.

Подвижные игры

Малая эстафета по кругу, «Метко в цель», «Пасовка волейболистов», «Ловкие и меткие», большая эстафета по кругу, «Шагай вперед», «Мяч в центр».

Приемы игры в баскетбол

1. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.
2. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения (с близкого расстояния).
3. Ведение мяча после ловли на месте. Ведение мяча после ловли в движении с последующей остановкой. Ведение мяча после ловли в движении.
4. Учебная игра в течение 5 мин при уменьшенном составе команд (2:2, 3:3) на одно кольцо.

IX – X – XI КЛАССЫ

I. Теоретический раздел

Соотношение понятий «культура» и «физическая культура». Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для обеспечения деятельности человека в разных сферах. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура. Рекреативная физическая культура.

Физическое воспитание как форма направленного функционирования физической культуры в обществе. Физическое воспитание в семье.

Роль физической культуры в укреплении, сохранении здоровья.

Здоровый образ жизни. Факторы риска, влияющие на здоровье.

II. Практический раздел

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних и нижних конечностей плечевого пояса, шеи, туловища, тазового пояса, живота / с гимнастическими палками, обручами, с гантелями (вес до 2 кг.), в парах /.

Упражнения в равновесии.

Стойка на носках, на одной ноге, на бревне или буме. Ходьба по начерченной линии / ноги ставить одну перед другой / ходьба вверх и вниз по наклонной плоскости. Ходьба на скамейке с перешагиванием через препятствия, с опусканием на колено. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.

Упражнение на осанку

Лежа на животе выполнить «рыбку», на спине – «велосипед», «ножницы». Упражнения для верхних и нижних конечностей, стоя на четвереньках, ходьба на четвереньках. Висы на гимнастической стенке с

частичной опорой на ноги. Упражнения у вертикальной стенки, с предметом на голове. Статическое напряжение мышц в разных позах и расслабление мышц.

1. Упражнения в метании.

Метание набивного мяча из-за головы, назад между ног на дальность, в цель. Метание гранаты весом 500-1000 г.

2. Хореографические упражнения.

3. Спортивные игровые упражнения.

4. Дыхательные упражнения.

Игра в «пляжный» волейбол, мини-футбол, баскетбол с ограничением времени игры и числа участников. Эстафеты с полосой препятствий, с мячами, со скакалкой.

5. Ходьба и бег.

Ходьба с дыханием под счет, с остановкой по команде и поворотом в обратную сторону, с ускорением и переходом на медленный бег / 1 мин бега + 200-300 м ходьба, повторить 2 раза /

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УЧАЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ РАЗЛИЧНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

(Специально-оздоровительные или лечебные физические упражнения)

Урок физкультуры в специальной медицинской группе должен носить лечебный характер. В рамках занятий, кроме общеоздоровительных физических упражнений, для полного восстановления здоровья и достижения необходимого уровня функционального состояния организма требуется использовать специальные упражнения, направленные на определенные звенья болезненного процесса. Содержание специальных упражнений преподаватель может найти в многочисленных руководствах по лечебной физкультуре.

Каждое заболевание поражает главным образом определенный орган или систему, поэтому в организме как в период заболевания, так и после него складывается ситуация «слабого звена». В связи с этим используемые с лечебно-профилактической целью воздействия дозируют таким образом, чтобы они вызвали реакцию, не превышающую возможности наиболее уязвимого органа.

а) патология сердечно-сосудистой системы

Среди различных заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся основное значение имеют неревматические кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты, ревматические поражения сердца, пороки, а также нарушения регуляции сосудистого тонуса в форме вегето-сосудистой дистонии, гипертонической и гипотонической болезни.

Среди основных заболеваний, приводящих к заболеваниям сердца, являются: хронический тонзиллит и другие очаги хронической инфекции (отиты, кариес зубов, гайморит), инфекционные заболевания, нарушения

функции сердца в результате аллергических реакций на введение лекарств, вакцин и сывороток.

При заболеваниях, повреждающих сердечную мышцу, которая на длительный период после заболевания остается «слабым звеном» сердечно-сосудистой системы и всего организма, необходимо использовать средства и методы физической культуры таким образом, чтобы не снижая величину нагрузок на незатронутые звенья системы кровообращения, обеспечить на первых этапах процесса физического воспитания относительное ослабление степени функционального напряжения, падающего на сердце. В дальнейшем по мере восстановления функциональных резервов сердечной мышцы необходимость в специальном щадящем режиме, нагрузка на сердце увеличивается, а весь двигательный режим расширяется.

С целью облегчения работы поврежденного сердца упражнения выполняются в положении сидя и лежа, иногда лежа с приподнятыми ногами. Выполняются упражнения, сопровождающиеся глубоким и редким, с удлиненным выдохом дыханием. Рекомендуется (если есть такая возможность) медленное плавание брассом с погружением лица в воду. При этом в результате рефлекса, унаследованного людьми от животных предков, происходит значительное (на 5-15 ударов в минуту) урежение частоты сердечных сокращений. Это, в свою очередь, обеспечивает удлинение диастолы, во время которой интенсивно протекают восстановительные процессы в сердце.

Уменьшить реакцию сердца при выполнении физических нагрузок позволяет метод «рассеивания» нагрузки, т.е. целесообразно чередовать выполнение физических упражнений для рук с упражнениями для ног и туловища, не повторяя каждое упражнение более 3-4 раз, т.е. использовать «микродозы». Так как однообразные движения утомляют не только работающие мышцы, но и сердце, то «рассеивание» нагрузки уменьшает степень его функционального напряжения.

Снижение интенсивности воздействия мышечной деятельности на сердце достигается также ограничением амплитуды движений. Движения должны быть мягкими, плавными. Резкие движения, упражнения с натуживанием, с резким изменением темпа, с длительным статическим напряжением или задержкой дыхания детям, имеющим отклонения в сердечно-сосудистой системе, противопоказаны. Движения, которые выполняются рывками, быстро или с большими усилиями, вызывают резкое увеличение нагрузки на сердечно-сосудистую систему. При этом может ухудшиться общее самочувствие, появиться усталость, головокружение. Поэтому принцип последовательного втягивания организма в нагрузку нужно выполнять особенно тщательно.

Помимо малоинтенсивных упражнений, в которых участвуют большие мышечные массы, специальное оздоровительное значение для сердечно-сосудистой системы имеют более интенсивные упражнения, но с участием малых мышечных групп (мышц конечностей). Они развивают периферическое сосудистое русло и способствуют нормализации кровяного давления. В случаях же пониженного давления (гипотоники) целесообразны и скоростно-силовые упражнения, но с участием малых мышечных групп. При этом рекомендуется заключительную часть занятий делать короткой и активной, чтобы сохранить повысившееся артериальное давление и после занятий. Для снижения повышенного тонуса сосудов у гипертоников необходимы дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Им нельзя делать резкие наклоны головой, резкие изменения положения тела, упражнения с натуживанием, задержкой дыхания, висы вниз головой и кувырки.

Мощным стимулятором регуляторных механизмов сердца и других внутренних органов являются упражнения в потягивании.

Облегчают приток венозной крови к сердцу дыхательные упражнения, особенно диафрагмальное дыхание, наклоны туловища, когда повышается внутрибрюшное давление, кровь выжимается из внутренних органов и

поступает по нижней полой вене в сердце. Возврату крови к сердцу способствуют также упражнения в поднятии ног.

По мере улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы нагрузка увеличивается. Надо помнить, что вообще физические упражнения динамические циклического характера, вызывающие малую и умеренную физиологическую реакцию, являются для сердечно-сосудистой системы благоприятными.

Детям с сердечно-сосудистой недостаточностью рекомендуется ходьба, дозированный бег (в медленном темпе от 20 сек в конце 1-ой четверти 1-го года обучения до 15-20 минут в конце 2-го года обучения), дозированные прогулки, плавание, ходьба на лыжах.

б) заболевания органов дыхания

К наиболее часто встречающимся заболеваниям органов дыхания относятся неспецифические заболевания легких, хронические пневмонии, бронхиты, бронхиальная астма. Нередко заболевания органов дыхания являются осложнениями после таких вирусных заболеваний, как грипп, корь, коклюш и др. При этом ухудшается функциональное состояние дыхательной системы, возникает дыхательная недостаточность (одышка), которая в отдельных случаях приобретает черты астматического приступа. Кислородная недостаточность в свою очередь влияет на сердечную мышцу и ткани всего организма. Самым распространенным в последние десятилетия заболеванием является бронхиальная астма, в возникновении которой существенное место принадлежит наследственной повышенной уязвимости организма к воздействию факторов, способных вызвать аллергические реакции. Нередко бронхиальная астма сопровождается воспалительными процессами миндалин и носоглотки, которые и являются аллергенами. Часто обнаруживаются сопутствующие аллергические заболевания кожи – дерматозы, экземы, крапивница и др.

Ведущим принципом использования физических упражнений при заболеваниях органов дыхания является улучшение механизмов регуляции дыхательной функции. Будучи единственной из вегетативных функций, которая подчиняется произвольной регуляции (через вторую сигнальную систему), дыхание позволяет за счет использования специальных упражнений изменять легочную вентиляцию и воздействовать на газообмен. Необходимо освоение методов произвольной регуляции дыхания, чтобы оно становилось более рациональным, экономным и полноценным.

В начале обучения навыкам полного дыхания учащимся необходимо усвоить следующие правила:

1. Дышать через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Проходя через носовые ходы, наружный воздух очищается от пыли, согревается и увлажняется. Нужно также учесть, что движение воздуха в полостях носа рефлекторно влияет на центральную нервную систему, тонизируя ее. Отсутствие носового дыхания приводит к рассеянному вниманию, плохой памяти, головной боли, ухудшению сна.

При невозможности дышать носом необходима консультация отоларинголога, т.к. может быть искривление носовой перегородки, полипы, аденоиды.

2. Вдох выполнять плавно и бесшумно, а в конце обязательно должна сохраняться возможность его некоторого продолжения.

3. Выдох совершать активно, более форсированно и до конца.

4. Дыхание должно быть полным, т.е. в акте дыхания участвуют и грудная клетка и диафрагма.

5. При выполнении дыхательных упражнений концентрировать внимание на области живота, грудной клетки, фазах вдоха и выдоха.

6. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять в проветренном помещении и на свежем воздухе.

7. Обеспечить согласованность дыхания с движениями тела.

8. Научиться контролировать ритм и глубину дыхания. Дыхание под счет.

Необходимо выработать у ребят рефлекс, сформировать навык правильного дыхания и закрепить его. Сначала этот навык управления дыханием вырабатывается статическими дыхательными упражнениями, потом применяют динамические дыхательные упражнения, т.е. с движениями рук, ног и туловища и, наконец, при выполнении циклических упражнений (при ходьбе и беге). Постепенность, последовательность обязательна!

Для тренировки углубленного выдоха рекомендуется одновременно произносить гласные звуки, согласные, сочетания звуков. Например: У-Х-Х, У-Ф-Ф-Ф-Ф, О-Х-Х-Х, или Брра, бри, бру и т.д. Специальные дыхательные упражнения можно выполнять в виде игр: разводя руки в стороны при выдохе имитировать жужжание жука: ж-уууу, жжжжж или имитировать задувание свечи. Эти упражнения должны рекомендоваться и как домашнее задание (по 3-5 раз в день).

Кроме того, могут быть использованы упражнения, направленные на определенный патологический процесс. Так, для улучшения функции больной половины грудной клетки после овладения навыком полного дыхания необходимо упражняться в выполнении его в исходном положении лежа на здоровой половине грудной клетки.

Лечебный эффект оказывают также, так называемые, парадоксальные дыхательные упражнения. Суть их в том, что вдох осуществляется при выполнении физических упражнений в фазе, когда условия для расширения грудной клетки затруднены и тогда воздух заполняет спавшиеся участки легочной ткани (гимнастика Стрельниковой).

Начиная с III четверти целесообразно рекомендовать (если позволяет состояние здоровья) катание на лыжах, коньках, летом – плавание, прогулочная гребля). Детям рекомендуют петь, надувать игрушки, шарики, играть на духовых инструментах.

в) нарушения обмена веществ

Избыточная масса тела наблюдается сейчас у 10-15% школьников и заболеваемость их в среднем на 15% выше детей с нормальным весом.

Основное значение среди различных видов нарушений обмена веществ у учащихся принадлежит ожирению, сахарному диабету, гипо- и гипертиреозу (нарушению щитовидной железы). Все это – эндокринные заболевания, т.е. нарушение функции желез внутренней секреции.

Врожденные формы ожирения встречаются крайне редко, и практически все случаи ожирения у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, являются по своему происхождению результатом избыточного потребления пищи.

Развитие ожирения сопровождается формированием своеобразного «порочного круга» в регуляции функций: увеличение массы тела затрудняет двигательную активность и ухудшает адаптацию организма к условиям мышечной деятельности, что, в свою очередь, способствует дальнейшему прогрессированию патологического процесса.

Превышение массы тела от стандартных величин на 10-29,9% считается I степенью ожирения, а на 30-49,9% - II степенью ожирения. Ожирение является одним из факторов риска для заболеваний в зрелом возрасте такими болезнями как атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт, инсульт.

Решающее значение для нормализации нарушенного обмена веществ при ожирении помимо диеты имеет физическая культура.

Среди многообразных физических упражнений, используемых на уроках физкультуры в младших классах, наиболее трудны для детей с избыточным весом многократные прыжки, поэтому программный материал прыжков в занятиях с такими детьми следует применять с большой осторожностью. Многократные прыжки на одной и двух ногах не могут быть использованы в работе с данным контингентом учащихся. У детей с

избыточным весом надо использовать прыжки в длину и высоту с разбега, на точность приземления. Однако число повторений следует ограничить (не больше 3-х – 4-х). По программе физкультуры в школе в III классе рекомендуют прохождение на лыжах коротких отрезков (40-50 м) на скорость, по 2-3 повторения на уроке. Этот материал для детей с ожирением рекомендуется заменить прохождением дистанции на дальность в медленном темпе.

Одним из самых важных звеньев в системе воздействия на организм ребенка с избыточным весом для того, чтобы нормализовать обменные процессы, является увеличение двигательной активности ребенка. Цель занятий – не уставая, выполнить возможно большую мышечную работу. Упражнения должны выполняться в среднем, наиболее удобном для занимающихся темпе, так как слишком медленные или быстрые движения при одном и том же расходе энергии быстрее приводят к утомлению. Со временем, постепенно повышая число повторений, целесообразно перейти к повторению каждого упражнения до ощутимого, но незначительного утомления работающих мышц. У девочек особенно полезны упражнения для мышц брюшного пресса.

г) хронические заболевания желудочно-кишечного тракта

В настоящее время отмечается значительное распространение среди школьников болезней почек, печени, желудочно-кишечного тракта, причем количество таких заболеваний, как гастрит, холецистит, пиелонефрит, возрастает от младших классов к старшим. Даже такие заболевания, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстная кишка встречаются у детей школьного возраста, и распространенность ее колеблется, по данным различных авторов, от 0,7 до 16%.

В возникновении язвенной болезни имеют значение, помимо различных факторов, наследственная предрасположенность и аллергический компонент.

Учащимся с заболеваниями желудочно-кишечного тракта необходимо уменьшить нагрузку на мышцы брюшного пресса, ограничить прыжки. Для нормализации кровообращения, улучшения процесса пищеварения, активизации моторной и секреторной деятельности органов пищеварения, усиления желчеотделения и восстановления функции печени следует использовать упражнения, способствующие изменению внутрибрюшного давления за счет уменьшения и увеличения емкости брюшной полости:

1) – углубленное диафрагмальное дыхание в исходном положении лежа на спине, на боку, сидя, стоя;

2) – упражнения, сопровождающиеся чередованием напряжения и расслабления мышц брюшного пресса, перемещением органов брюшной полости (в результате смены исходных положений – стоя на четвереньках, лежа на спине, на груди и др.). После 4-6 месяцев занятий рекомендуется плавание, прогулочная гребля, игры в городки, теннис, лыжи, коньки, туризм.

При занятиях с учащимися, страдающими заболеваниями почек, значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется формированию и укреплению мышечного корсета. При этом необходимо использовать упражнения не только для укрепления мышц передней брюшной стенки, но и для косых мышц живота, а также упражнения, улучшающие кровообращение в области поясничного отдела позвоночника, упражнения на расслабление и дыхательные. При занятиях плаванием для учащихся, имеющих почечную патологию, ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – 1-й, 10-15 мин. – 2-ой год обучения).

д) заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата

Для школьников с нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие ее перевозбуждение и перенапряжение (а именно,

упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время участия в играх соревновательного характера. И наоборот, рекомендуются упражнения, вызывающие процесс торможения (внезапная остановка или быстрая перемена положения тела по команде). Используются упражнения на ловкость и быстроту реакции круговые движения головой, прыжки с поворотами, упражнения со скакалкой, бег, ходьба с закрытыми глазами в чередовании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. На уроках следует учить детей полному расслаблению мышц, помня, что это прекрасный отдых для всего организма.

Уроки, проводимые с учащимися этой группы детей, должны быть эстетически оформленными и быть эмоционально окрашенными, чтобы дети могли забыть о своих недугах, почувствовать ощущение мышечной радости. Опрятная спортивная форма, доброжелательность и внимание учителя – все это положительно скажется на настроении занимающихся. Специально подобранная музыка, звучащая во время выполнения физических упражнений, также создает положительный эмоциональный настрой у учащихся, а кроме того, стимулирует физиологические процессы в организме.

В соответствии со структурой урока в подготовительной части желательно использовать бодрые и жизнерадостные мелодии (музыку вработывания) в основной – мелодии, к которым занимающиеся приспособливают ритм своих движений и, наконец, в заключительной части урока – успокаивающую, мелодичную музыку, сочетающуюся с выполнением дыхательных упражнений.

При проведении занятий с детьми, имеющими патологию опорно-двигательного аппарата большое значение имеет принцип «рассеянности» физической нагрузки. При выполнении физических упражнений нельзя давать длительные физические нагрузки на одни и те же мышечные группы. Это приводит к утомлению центральной нервной системы, вызывает утомление всей мышечной системы, понижает общую работоспособность

организма. Чередование работ мышечных групп, рассеянность физической нагрузки, наоборот, способствует повышению работоспособности организма, обеспечивая нужный эффект от занятий.

Для воспитания хорошей осанки следует приучать детей правильно ходить, сидеть, стоять. Уроки физической культуры должны включать не менее 10-15 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих образованию крепкого «мышечного корсета» и удерживающих тело в прямом положении. Кроме того, 2-3 таких упражнения нужно включать в комплексы физкультурных пауз, физкультминуток, гимнастики до занятий. Рекомендуются такие физкультурные минутки дома во время приготовления уроков через каждый час, полтора часа, затрачивая на них 5-8 минут. Особое внимание этим упражнениям уделяется в комплексах утренней гигиенической гимнастики.

К специальным упражнениям, формирующим правильную осанку относятся упражнения у вертикальной стенки и упражнения с предметом на голове. Гимнастическая скамейка используется для фиксации таза и позволяет применять более эффективные упражнения для позвоночника и мышц туловища. Упражнения на гимнастической стенке способствуют вытягиванию позвоночника, снимают вес тяжести тела с позвоночника, увеличивают его гибкость и хорошо укрепляют мышцы спины и живота.

Выработке правильной осанки помогают упражнения в равновесии (балансирование), с гимнастической палкой, перед зеркалом для зрительного контроля и на самокорреляцию с ориентировкой преимущественно на мышечное чувство (с временным выключением зрения).

Специальная коррекция походки проводится с применением «следовых дорожек», нанесенных на полу с различным расположением следов.

е) близорукость

Физическая культура должна занять важное место в комплексе мер профилактики близорукости и ее прогрессированию, поскольку физические

упражнения способствуют как общему укреплению организма и активации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы (благодаря которой хрусталик изменяет свою форму), совершенствованию связочного аппарата глаз и усилению соединительнотканых элементов склеры, в значительной степени определяющих устойчивость глаза к растяжению.

Программой по физической культуре в младших классах предусмотрены специальные упражнения для формирования правильной осанки. Следует их дополнить еще и специальными упражнениями для глаз, способными укрепить аккомодационный аппарат.

Специальные упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем возможным направлениям. При выполнении любого общеразвивающего упражнения, особенно связанного с движением рук, рекомендуется одновременно с ним выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете.

Упражнения для глаз выполняются по следующим направлениям: 1) вверх-вниз, 2) вправо-влево, 3) по диагонали, 4) круговые движения. Важно строго соблюдать дозировку. В первом полугодии каждое упражнение повторяется 3-4 раза, а во втором – до 6-8 раз. Амплитуда движения глаз максимальная, темп медленный и средний.

Кроме уроков физкультуры необходим активный отдых для глаз на общеобразовательных уроках. Через 25-30 минут после начала урока школьникам предлагают быстро поморгать глазами в течение 20-30 секунд, затем закрыть глаза и посидеть спокойно 1 минуту, откинувшись на спинку парты.

Школьникам, страдающим близорукостью, рекомендуется заниматься физическими упражнениями в очках, выписанных окулистом для постоянного ношения. Для них противопоказаны упражнения, приводящие к застою в глазном яблоке (прыжки в воду, упражнения на

перекладине, стойки на голове и кистях, а также занятия борьбой, игра в хоккей, футбол и т.п.).

Школьники с осложненной или прогрессирующей близорукостью направляются для индивидуальных занятий физической культурой, которые проводятся под контролем опытного глазного врача.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Очень важным моментом на уроках физкультуры в спецмедгруппах является периодический ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ с тем, чтобы учащийся сам мог оценить положительное влияние занятий на организм. Для этого используют простые тесты. В первую очередь, конечно, надо самих ребят научить подсчитывать пульс. Особенно ценным будет показатель пульса до и после выполнения определенного количества упражнений. На уроках физкультуры используется хронометраж и данные физиологической кривой (графическое изображение изменений частоты сердечных сокращений во время урока). Частота сердечных сокращений определяется за 10 секунд сразу же после выполнения учащимся какого-либо упражнения, что дает возможность практически иметь представление о реакции организма во время нагрузки. Затем строится график, на основании которого можно сделать вывод о правильности распределения нагрузки в вводной, основной и заключительной частях, об ее интенсивности. Кривая урока при занятиях в специальной медицинской группе должна иметь многовершинный характер. Особенно важен показатель пульса для учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Физиологическая напряженность урока должна соответствовать его оздоровительной и общеразвивающей направленности. Большая часть урока (70-80%) должна иметь напряженность, отвечающую общеоздоровительным целям (пульс 120-150 ударов в минуту), меньшая часть (20-30%) – напряженность, отвечающую общеразвивающим целям (пульс до 180 ударов), период высокого напряжения должен приходиться на середину урока.

У детей с заболеваниями органов дыхания проводится проба с задержкой дыхания в секундах или проверка жизненной емкости легких, используя при этом спирометр (можно портативный, воздушный), экскурсия грудной клетки, путем измерения окружности грудной клетки сантиметровой лентой на вдохе и выдохе.

У детей с заболеваниями центральной и периферической нервной системы используются определенные движения в суставах с участием слабых мышц с учетом возрастания силы мышц, динамометрия ручная и станочная. С деформациями опорно-двигательного аппарата – упражнения на равновесие, координацию движений, проверка силы мышц спины, брюшного пресса. Такие тесты, если они становятся обязательными и периодически контролируются, становятся хорошим стимулом в самостоятельных занятиях учащихся. При правильно проводимых занятиях физическими упражнениями показатели физического развития улучшаются – увеличивается жизненная емкость легких и экскурсия грудной клетки, увеличивается мышечная сила. Небольшая степень утомления на занятиях физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, вполне допустима. Но необходимо помнить, что внешние проявления утомления выявляются в том случае, когда они получают уже значительное развитие. В то же время предъявление субъективных жалоб занимающихся на утомление может сильно запаздывать, так как эмоциональный подъем и возбуждение на занятиях будут их маскировать. Поэтому можно предложить простой метод, который дает более ранний сигнал о наступлении утомления, это контроль за окраской ногтевого ложа пальцев рук. Во время пассивного отдыха на уроке рекомендуется предложить исходное положение лежа на спине, одна рука на груди, другая – на животе, предложить учащимся свободно подышать. Учитель должен просмотреть окраску ногтевого ложа. Если имеется синюшная окраска – это говорит о наступлении утомления. В норме должна быть розоватая окраска.

По окончании основной части урока, учитель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т.е. нагрузку, которую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1 – 2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов \times 4 = 80 уд/мин).

2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15 с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% - малоэффективной, от 31 до 50% - высокой, от 51 до 75% - чрезмерной и свыше 75% - запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

Врачебно-педагогические наблюдения, проводимые в процессе учебных занятий, дополняют собой данные врачебных обследований и дают большее основание в решении вопроса о переводе занимающихся из специальной группы в подготовительную и основную группы.

Крайне важно создать заинтересованность учащихся спецмедгруппы в занятиях, пробудить в них увлеченность. Она может возникнуть только в результате творческого отношения преподавателя к своему делу и умения его дать почувствовать каждому учащемуся личную заинтересованность преподавателя в его, учащегося, успехах.

Посещаемость занятий – важное условие всякого педагогического процесса, но для учащихся спецмедгрупп она имеет исключительное значение. Только при хорошей посещаемости можно быть уверенным, что методически правильное, последовательное повышение учебных нагрузок в занятиях по физическому воспитанию не окажется чрезмерным, «форсированным» воздействием. Опыт работы лучших педагогов

свидетельствует о том, что если не только разъяснить, но и позволить каждому учащемуся ощутить реальную возможность своего физического развития и совершенствования, которое проявляется в том, что они становятся сильнее, выносливее, приобретают гармоническое сложение и красивую фигуру, то ребята с увеличением как никаким другим предметом, начинают заниматься физическим воспитанием.

Учитель физкультуры должен хорошо объяснить, убедить учащихся и их родителей в необходимости обязательных посещений занятий физической культурой. Он должен также, как и врач выступать на родительских собраниях с докладами на медицинские и физкультурные темы, с отчетами о результатах проводимых занятий по физической культуре со специальной медицинской группой, что высоко поднимает его авторитет.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. И.п. – сидя, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра и наклоняясь вперед – удлиненный выдох (3-5 раз).

2. И.п. – сидя. Выпрямиться, приподнимая голову – вдох; удлиненный выдох через рот с произнесением звука «ж-ж-ж» (3-5 раз).

3. И.п. – сидя, согнутые в коленях ноги врозь. Руки в стороны – вдох; прижать к левому боку согнутую в локтевом суставе левую руку, правую руку наложить на нижний край грудной клетки (ближе к левому боку), надавливая обеими руками, наклониться, выдыхая и откашливаясь, к левому бедру, затем к правому (по 2-4 раза в каждую сторону).

4. И.п. – о.с. Полное дыхание: при вдохе сначала выпячивается живот, затем поднимается и расширяется грудная клетка; при удлиненном выдохе сначала втягивается живот, затем опускается грудная клетка (3-5 раз).

5. И.п. – руки за голову. Прогнуться – вдох, опустить руки, расслабиться (с полунаклоном) – удлиненный выдох (1-3 раза).

6. И.п. – о.с. Наклон вправо с подниманием левой руки вверх – вдох; выпрямляясь, надавить левой рукой на нижний край грудной клетки (слева - спереди) – удлиненный выдох. То же в другую сторону (3-5 раз).

7. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох; приседая на носках, наклонить туловище так, чтобы бедра сдавили грудную клетку (руки при этом можно положить на колени), и сделать удлиненный выдох с откашливанием (4-6 раз).

Упражнения выполняются в удобном для каждого школьника темпе спокойного дыхания. Полезным дополнением к этому комплексу послужат следующие дыхательные упражнения:

И.п. – ноги врозь. При наклоне туловища вперед сделать короткий (около 1 сек) энергичный вдох через нос, быстро выпрямиться (при этом автоматически происходит естественный выдох) и тут же снова наклониться

– вдох; после 8-ми вдохов и выдохов – короткая пауза (1-2 сек.), затем 8 вдохов и 8 выдохов и т.д.

В первый день количество дыхательных движений, выполненных таким образом, может быть 240, т.е. 8 x 30. При хорошем самочувствии на 5-7 день количество вдохов за один прием можно довести до 16, а еще через 7 дней – до 32, а общее количество – до 320-480 вдохов (32 x 10, 32 x 15). Этот комплекс дыхательных упражнений рекомендуется выполнять дома в сочетании с утренней гимнастикой и другими физкультурными мероприятиями.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ У ДЕТЕЙ

Поначалу занятия проводятся 3 раза в неделю; постепенно (в течение 3–4 месяцев) их надо довести до 4–6 раз в неделю.

Количество повторений на первых занятиях – 2–3, потом – 10–12 раз.

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох, затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

2. Бег трусцой в течение 3 – 5 минут. Дыхание: на 3 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

3. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподнимаясь на носки (вдох), свободно наклониться вперед, уронив руки (выдох).

4. ИП: сидя на скамейке, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях. Отклониться назад (вдох), затем медленно наклониться вперед (выдох), руками достать носки ног.

5. ИП: основная стойка. Вытянуть руки перед собой, встать на носки и потянуться (вдох), присесть на корточки (продолжительный выдох, сопровождаемый звуками «шшшааа», «жжжууу», «шшшууу», «жжжааа»).

6. ИП: стоя, ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол. Наклониться вперед, опустить медицинбол на пол и с силой прокатить его назад между ногами, выдохнув со звуком «уууххх».

7. ИП: сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, спину согнуть, голову опустить (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

8. Упражнение выполняется с партнером (можно с кем-либо из родителей). ИП: лежа на животе, ногами зацепиться за низкую перекладину, кистями выпрямленных рук упереться в пол. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох. Во время выдоха партнер поколачивает ребром ладони по реберной части грудной клетки и по спине.

9. ИП: лежа, руками упершись в пол возле груди. Из этого положения с энергичным выдохом перейти в упор присев.

10. ИП: то же. Упражнение «крокодил». Партнер берет ребенка за голени, и тот ходит на руках. Начать с 5–7 шагов; постепенно довести пройденное расстояние до 20–30 метров.

11. ИП: основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же повторить правой ногой.

12. Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями (см. упр. 1).

13. ИП: стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох), рывком обнять себя за плечи (энергичный выдох).

Дыхательные игры для детей

Дети, страдающие бронхиальной астмой (а также астматическим бронхитом), могут выполнять дыхательные упражнения в игровой форме. Основная цель этих упражнений – «поставить» ребенку ритмичное полное дыхание со спокойным, нефорсированным выдохом.

Комплекс дыхательных упражнений «Осень»

Взрослый выполняет упражнения, ребенок повторяет за ним.

☐ «Осенью солнышко редко появляется на небе»: поднять полусогнутые руки вверх, улыбнуться («солнышко»), сжать руки в кулаки и растопырить пальцы («солнечные лучи»).

☐ «Осенью огромные тучи ходят, клубятся по небу»: делать широкие круговые движения руками перед собой.

☐ «Осенью все время дождик моросит»: потрясти кистями.

☐ «Осенью листья падают с деревьев»: подняться на носки, вытянуть руки вверх и, плавно опуская их вниз и потряхивая кистями, присесть на корточки. Во время приседания сделать выдох и тихо произнести *те-те-те*

(«листья шуршат»). Затем встать и покружиться, как падающие листья на ветру.

□ «Ветер шумит в лесу»: сделать глубокий вдох через нос и спокойный выдох с одновременным звуком *ш-ш-ш* («шум ветра»).

□ «Осенью туманы ложатся на поля»: плавно поднимая руки перед собой, выполнять повороты то вправо, то влево, наклоняясь все ниже («стелятся туманы»). Во время поворота сделать выдох, сопровождаемый медленным и тихим звуком *х-х-х*.

□ «Улетают на юг журавли и гуси»: медленный бег, затем ходьба с одновременным подражанием птичьим голосам.

Все, кому «трудно дышать», должны уделять особое внимание укреплению мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины, а также – формированию правильной осанки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПЕЧЕНИ

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе живот поднимается, а при выдохе – опускается (3-5 раз).

2. И.п. – лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях (по 5-7 раз).

3. И.п. – лежа на спине. Поочередное и одновременное поднятие коленей к груди (по 7-9 раз).

4. И.п. – лежа на спине на полу. Ноги согнуты. На два счета наклонить ноги вправо (до касания пола), то же – влево (по 6-8 раз).

5. И.п. – лежа на спине. Поднимая согнутые ноги и таз, перекатываясь на лопатки, выполнить стойку на лопатках. Держать 3-5 сек. (2-3 раз).

6. И.п. – лежа на спине. Ноги вертикально подняты. Опустить их, фиксируя 5-6 секунд в нескольких промежуточных положениях (3-5 раз).

7. И.п. – лежа на боку, ноги согнуты. Диафрагмальное дыхание (4-6 раз).

8. И.п. – лежа на боку, ноги согнуты. Выпрямление и отведение назад ноги, лежащей сверху, затем сгибание ее в колене и подтягивание к груди – выдох (по 8-10 раз).

9. И.п. – лежа на боку, нога, находящаяся внизу, согнута, вверху – прямая. Одновременное поднятие (вдох) и опускание (выдох) одноименной руки и ноги (6-8 раз).

Упражнения 7-9 повторяются из и.п. – лежа на другом боку.

10. И.п. – стоя на четвереньках. Опуститься на локти. Поочередное поднятие (вдох) и опускание (выдох) ног (по 8-10 раз).

11. И.п. – стоя на четвереньках. Диафрагмальное дыхание (3-5 раз).

12. И.п. – лежа на животе. Приподнимая (на 20-30 см) ноги над полом, отводить их насколько возможно то вправо, то влево. В крайних положениях ноги опустить на пол на 2-3 сек. 9по 6-8 раз).

13. И.п. – лежа на животе. Слегка касаясь пола, отвести ногу в сторону, не останавливаясь, поднять вверх (при этом поворачивая таз), продолжая движение, опустить ее в и.п. То же другой ногой (по 6-8 раз).

14. Ходьба с высоким подниманием коленей. Дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И БОЛЕЗНЯМИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

1. И.п. – стоя лицом к опоре, держась за нее. Подняться на носки (как можно выше). Не поднимая плеч, потянуться, плавно опуститься (по 10-12 раз).

2. И.п. – стоя боком к опоре. Махи прямой ногой вперед – в сторону – назад – в сторону. Повернувшись кругом, то же другой ногой (по 10-12 раз).

3. И.п. – ноги врозь пошире. Приседать то на одну, то на другую ногу с опорой на колено и выпрямляться (по 8-10 раз).

4. И.п. – сидя на полу в упоре сзади (кисти на расстоянии 60-80 см. от таза), носки ног подложить под опору. Наклониться как можно ниже вперед и возвратиться в и.п. (6-12 раз).

5. И.п. – о.с. Приседание на носках и на полной ступне с движениями рук вперед, в стороны, вверх, вниз (по 10-16 раз).

6. И.п. – лежа на полу, руки в стороны, ладони опираются о пол. Поднять ногу вертикально и, не останавливая, опустить ее в сторону до касания пола. Обратным движением вернуться в и.п. То же другой ногой (по 6-10 раз).

7. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, стараясь коснуться пола руками. Максимально прогнуться назад, и.п. (10-12 раз).

8. И.п. – положение выпада: одна нога согнута, другая прямая, оставлена назад на носок, руки опираются на колено. 4 пружинящих приседания. Поворот кругом, выпрямляя одну ногу и сгибая другую. То же на другой ноге (по 6-8 раз).

9. И.п. – лежа на полу, руки в стороны, прямые ноги подняты. Опускать ноги то в одну, то в другую сторону до касания ими пола (по 6-8 раз).

10. И.п. – ноги врозь пошире, руки на поясе. Поочередные наклоны то к одной, то к другой ноге, руками тянуться к носку (8-12 раз).

11. Легкие прыжки на носках, два – на левой, два – на правой (2-3 раза по 20 прыжков).

Цель занятий при излишнем весе – не уставая, выполнить возможно большую мышечную работу. Со временем, постепенно повышая число повторений, целесообразно перейти к повторению каждого упражнения до ощутимого, но незначительного утомления работающих мышц.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, СТРАДАЮЩИХ БЛИЗОРУКОСТЬЮ

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение, укрепляющее мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. – сидя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., убрать на ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа на лево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза, горизонтально действующие и совершенствует их координацию.

8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И.п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза. Пальцы удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – сидя. II, III, IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III – на середине верхнего края орбиты, а IV – у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.